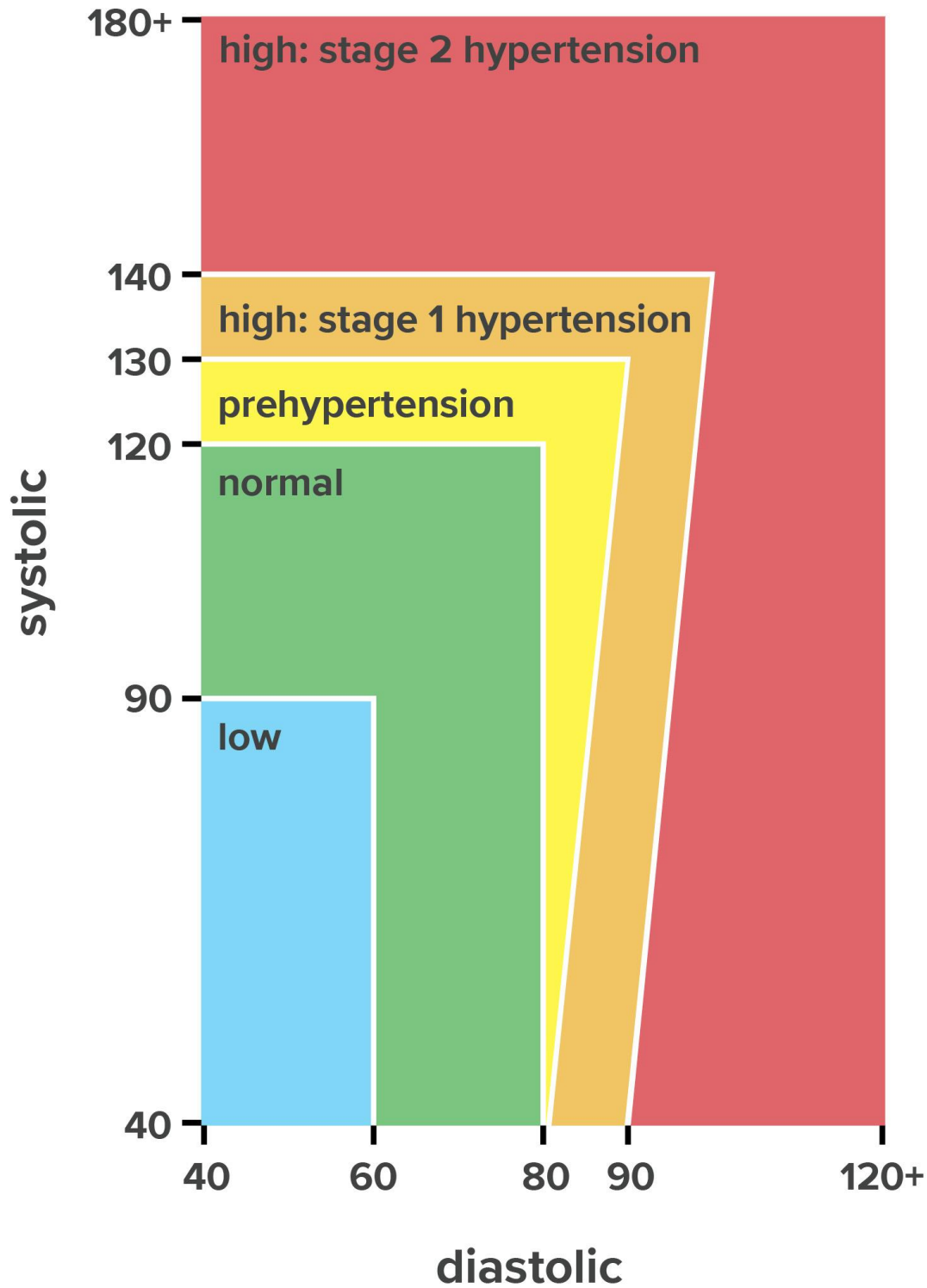
Blood pressure levels

Blood pressure category	Systolic mm Hg (upper #)		Diastolic mm Hg (lower #)
Low	Less than 90	and	Less than 60
Normal	Less than 120	and	Less than 80
Elevated	120-129	and	Less than 80
High (Hypertension Stage 1)	130-139	or	80-89
High (Hypertension Stage 2)	140 or higher	or	90 or higher
Hypertensive crisis (Seek emergency care)	Higher than 180	and/ or	Higher than 120

MedicalNewsToday

Blood Pressure Chart

Blood Pressure Stages

Blood Pressure Category	Systolic mm Hg (upper #)		Diastolic mm Hg (lower #)
Normal	less than 120	and	less than 80
Elevated	120-129	and	less than 80
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 1	130-139	or	80-89
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 2	140 or higher	or	90 or higher
Hypertensive Crisis (Seek Emergency Care)	higher than 180	and/or	higher than 120

Source: American Heart Association

آج ہم بلڈ پریشر ریڈنگ کو سمجھیں گے👨🏻‍💻😊

آپ کے بلڈ پریشر نمبروں کا کیا مطلب ہے...🤔🔥؟

یا ہائی بلڈ پریشر) ہے یا نہیں یہ ،HBP) آپ کو ہائی بلڈ پریشر جاننے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے بلڈ پریشر کی جانچ کریں۔ اپنے نتائج کو سمجھنے سے ہی ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کر سکتے ہیں

صحت مند اور غیر صحت بخش بلڈ پریشر کی حدود

جانیں گے جیسا کہ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نے تجویز کیا ہے۔

بلڈ پریشر کیٹیگری سسٹولک ملی میٹر Hg

(اوپری نمبر) DIASTOLIC mm Hg

نچلی تعداد) 120 سے کم اور 80 سے کم 120 سے کم اور)
129 سے کم اور 80 ہائی بلڈ پریشر سے کم

ہائی بلڈ پریشر) سٹیج 1130 - 139 یا 80 - 89 ہائی بلڈ)
پریشر

ہائی بلڈ پریشر) اسٹیج 2140 یا اس سے زیادہ یا 90 یا ہائی)
ہائپر ٹینشن بحران

#beat_goes_on
ہم دل کی بیماری اور فالج کے خلاف جنگ جیت سکتے ہیں —
لیکن صرف آپ کی مدد سے۔

بلڈ پریشر کے زمرے (stages)

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے ذریعہ تسلیم شدہ بلڈ پریشر
کی پانچ رینجز ہیں:

نارمل(NORMAL)

120/80 mm Hg

سے کم کے مخصوص بلڈ پریشر نمبروں کو نارمل رینج میں سمجھا جاتا ہے۔ اگر آپ کے نتائج اس زمرے میں آتے ہیں، تو دل کی صحت مند عادات پر قائم رہیں جیسے متوازن غذا کی پیروی کرنا اور باقاعدہ ورزش کرنا۔

بلند(high blood pressure)

بلند فشار خون اس وقت ہوتا ہے جب ریڈنگز **readingsd** مستقل طور پر **120-129 mm Hg** سسٹولک اور **80** سے کم ہوں۔ بلند فشار خون والے افراد میں ہائی بلڈ **diastolic** پریشر ہونے کا امکان ہوتا ہے جب تک کہ حالت کو کنٹرول کرنے کے لیے اقدامات نہ کیے جائیں۔

ہائی بلڈ پریشر کا مرحلہ 1

ہائی بلڈ پریشر کا مرحلہ 1 وہ ہوتا ہے جب بلڈ پریشر مستقل طور پر **130-139** سسٹولک یا **80-89 mm Hg diastolic** تک رہتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے اس مرحلے پر، ڈاکٹر ممکنہ طور پر طرز زندگی میں تبدیلیاں تجویز کریں گے اور آپ کے دل کے دورے یا فالج جیسے **atherosclerotic cardiovascular disease (ASCVD)** کے خطرے کی بنیاد پر بلڈ پریشر کی دوائیں شامل کرنے پر غور کر سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کا مرحلہ 2

ہائی بلڈ پریشر کا مرحلہ 2 وہ ہوتا ہے جب بلڈ پریشر مستقل طور پر **140/90 mm Hg** یا اس سے زیادہ ہوتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے اس مرحلے پر، ڈاکٹر ممکنہ طور پر بلڈ پریشر کی دوائیں اور طرز زندگی میں تبدیلیوں کا مجموعہ تجویز کریں گے۔

High blood pressure crisis

ہائی بلڈ پریشر کے اس مرحلے میں طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کے بلڈ پریشر کی ریڈنگ اچانک **180/120** سے تجاوز کر جاتی ہے، تو پانچ منٹ انتظار کریں **Hg** ملی میٹر اور پھر اپنے بلڈ پریشر کی دوبارہ جانچ کریں۔ اگر آپ کی ریڈنگ اب بھی غیر معمولی طور پر زیادہ ہے تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ آپ کو ہائی بلڈ پریشر کے بحران کا سامنا ہو سکتا ہے۔

سے زیادہ ہے اور **Hg** اگر آپ کا بلڈ پریشر **180/120** ملی میٹر آپ کو ممکنہ اعضاء کے نقصان کی علامات کا سامنا ہے جیسے کہ سینے میں درد، سانس لینے میں تکلیف، کمر میں درد، بے حسی/کمزوری، بینائی میں تبدیلی یا بولنے میں دشواری، تو یہ دیکھنے کا انتظار نہ کریں کہ آیا آپ کا دباؤ خود ہی نیچے آتا ہے بلکہ جلد از جلد ڈاکٹر سے معا ئنہ کروایں۔

یہ بھی ضروری ہے کہ ایسی غذائیں کھائیں جن میں چکنائی کم ہو، نیز کافی مقدار میں پھل، سبزیاں اور سارے اناج وغیرہ

0307-8162003